

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК» г. ВОЛГОДОНСКА
(МБДОУ ДС «Колокольчик» г. Волгодонска)

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ ДС «Колокольчик»
_____ Л. А. Панфёрова
Приказ № 58
от « 31 » 08 2023 г.

**Рабочая программа
кружка по подготовке детей 6 – 7 лет
к сдаче норм ГТО
«Я ГоТОВ!»
на 2023 – 2024 уч. год**

Программу разработала:
инструктор по ФК
Бережная З. А.

Содержание.

1. Целевой раздел.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи.
- 1.3. Принципы реализации содержания программы кружка.
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы кружка.

2. Содержательный раздел.

- 2.1. Содержание программы кружка.
- 2.2. Календарно-тематический план.
- 2.3. Содержание нормативов ГТО для детей 6-7 лет.

3. Организационный раздел.

- 3.1. Материально-техническое обеспечение.
- 3.2. Список литературы.

1. Целевой раздел.

- 1.1. Пояснительная записка.

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России. Современный комплекс «ГТО» — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Программа кружка «Я ГоТОВ!» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172;

Нормативно-правовые акты правительства РФ:

- Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО состоит из 18 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше, а также нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

- 1.2. Цель: формирование у воспитанников устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие основных физических качеств воспитанников;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- увеличение объёма двигательной активности детей.

1.3. Принципы реализации содержания программы кружка.

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств, представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты освоения программы кружка является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание программы кружка.

Программа кружка «Я ГоТОВ!» охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет), относящиеся к основной группе здоровья на основании результатов диспансеризации и медицинского осмотра, реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю 30 минут с октября по май месяц в количестве 32 занятий в учебный год. Место проведения: физкультурный зал и спортивная площадка МБДОУ.

Данная программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение инструктором по физической культуре необходимых понятий, беседы, показ упражнений, подвижных игр, просмотр презентаций. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями, подвижными играми (подобранными с учётом целей и задач), элементами спортивных игр, дыхательными гимнастическими, релаксационными паузами.

2.2. Календарно - тематический план. (Приложение № 1).

2.3. Нормативы испытаний тесты) ГТО для детей 6-7 лет. (Приложение № 2).

2.4. Правила выполнения нормативов. (Приложение № 3).

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение кружка:

- физкультурный зал, спортивная площадка;
- спортивное оборудование (гимнастические маты, гимнастические скамейки, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, обручи, теннисные мячи, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, мячи различные);
- атрибуты (флажки, кольца, ленты, маски - шапочки);
- портативная беспроводная колонка.

3.2. Список литературы.

- Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- Борисова М. М. «Тематические подвижные игры для дошкольников»– М.: Обруч. 2015
- Сочеванова Е. А. «Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря». СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.

Календарно – тематическое планирование на 2023 – 2024 учебный год.

№	Дата	Содержание
1	05.10	Беседа «Что такое ГТО?», «Правила безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке». ИМП «Мяч лови, своё имя назови».
2	12.10	«Как выполнять нормативами ГТО» - презентация с официального сайта ВФСК «ГТО». П/и «Третий лишний». Релаксация «Я на солнышке лежу».
3	19.10	Блок «Прыжки» Игровые упражнения: - «Оттолкнись и прыгни»; - «Вперёд прыгай, назад шагай»; - Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка». Упражнение для профилактики плоскостопия.
4	26.10	Блок «Быстрота» Игровые упражнения: - «Падающая палка»; - «Мяч в игре»; - «Встречный бег»; - «Кто быстрее?». П/и «Зайцы в огороде». Дыхательные упражнения.
5	02.11	Блок «Ловкость» Упражнения: - Броски мяча в пол и ловля его; - Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; - Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); П/и «Сбей кеглю». Релаксационное упражнение «Медуза».
6	09.11	Блок «Гибкость» Упражнения: - «Качалочка»; - «Кто ниже?»; - «Складочка»; - «Змея». П/и «Охотники и зайцы». Упражнение для профилактики плоскостопия.
7	16.11	Блок «Сила» - Отжимания из упора лёжа;

		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание угла на гимнастической стенке из вися; - Прыжки через преграду; - Ходьба в приседе; - Бег со сменой скорости. <p>П/и «Охотники и утки». Дыхательные упражнения.</p>
8	23.11	<p>Блок «Прыжки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег прыжками с одной ноги на другую; - Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; - Прыжки через скакалку. <p>П/и «Гуси-гуси» . Упражнение на релаксацию «Пляж».</p>
9	30.11	<p>Блок «Быстрота»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Успей поймать мяч»; - «Вызов номеров»; - «День и ночь»; - «Не дай палке упасть». <p>П/и «Ласточка и пчёлки»; Дыхательные упражнения.</p>
10	07.12	<p>Блок «Ловкость»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча вдаль. - Перебрасывание двух мячей одновременно в паре. - Попади в баскетбольную корзину. <p>П/и «Вышибалы». Игра малой подвижности «Заморожу!».</p>
11	14.12	<p>Блок «Гибкость»</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; - Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; - «Складочка». <p>П/и «Хвостики». Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
12	21.12	<p>Блок «Сила»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Тачка» - ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); - Бросание мяча 1 кг из-за головы; - Армрестлинг; - П/и «Горячая картошка», ИМП «Замри».
13	28.12	<p>Блок «Прыжки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег прыжками с одной ноги на другую; - Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; - Прыжки через скакалку; - «Кенгуру с мячом». <p>П/и по желанию детей. Упражнение на релаксацию «Лужайка».</p>

14	11.01	<p>Блок «Быстрота»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Чья команда скорее соберётся»; - «Встречный бег»; - «Кто быстрее»; - «Цифры в ряд»; <p>ИМП «Ниточка - иголочка».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
15	18.01	<p>Беседа «Правила безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке».</p> <p>Блок «Школа мяча»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; - «Кто дальше бросит»; - «Метко в цель»; - Бросание мяча 1 кг из-за головы - П/и «Подвижная цель». <p>Упражнение на релаксацию «Отдых на море».</p>
16	25.01	<p>Блок «Гибкость»</p> <p>Упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Маленький мостик»; - «Подъёмный кран»; - «Змея». <p>ИМП «Путаница».</p>
17	01.02	<p>Блок «Сила»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перетягивание соперника «Возьми кеглю»; - «Кто больше?» отжимание в упоре лёжа; - Бросание мяча 1 кг из-за головы; - Перетягивание каната; <p>ИМП «Толкание ядра» (набивной мяч).</p>
18	08.02	<p>Блок «Прыжки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки со скакалкой; - Прыжки ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; - Впрыгивание на препятствие; - Прыжки на батуте; - П/и «Чехарда». <p>Упражнение для профилактики плоскостопия.</p>
19	15.02	<p>Блок «Быстрота»</p> <p>Эстафеты</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наездники»; - «Через кочки и пенечки»; - «Разведчики». <p>П/и «Лови – беги».</p> <p>ИМП «Изобрази спортсмена».</p>
20	22.02	<p>Блок «Школа мяча»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча 1 кг из-за головы - Метание мяча вдаль;

		<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; - Попади в цель; П/и «Вышибалы»; игра малой подвижности «Заморожу».
21	29.02	Блок «Гибкость» <ul style="list-style-type: none"> - «Складочка»; - «Азбука телодвижений»; - Балансировка на набивном мяче; - «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать предмет); П/и «Парашют». Дыхательные упражнения.
22	07.03	Блок «Сила» <ul style="list-style-type: none"> - «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника через черту движением вперёд); - Метание набивного мяча вдаль из-за головы; - Приседание «Кто больше?»; - Армрестлинг; П/и «Два мороза». Релаксация «На полянке».
23	14.03	Блок «Прыжки» <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки со скакалкой; - Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; - Впрыгивание на препятствие; - Прыжки на батуте; П/и по желанию детей. Упражнение на дыхание.
24	21.03	Блок «Школа мяча» <ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча 1 кг из-за головы - Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. - Бросание двух мячей одновременно друг другу . - Попади в баскетбольную корзину. ИМП «Пляжный волейбол».
25	28.03	Блок «Гибкость» <ul style="list-style-type: none"> - «Складной ножик»; - «Азбука телодвижений»; - Балансировка на набивном мяче; - «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Утка, утка, утка, гусь». Дыхательные упражнения.
26	04.04	Блок «Сила». <p>Круговая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания из упора лёжа; - Удержание угла на гимнастической стенке из вися; - Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; - Ходьба в приседе;

		ИМП «Съедобное - несъедобное».
27	11.04	Блок «Прыжки» - Прыжки на одной ноге, в паре. - «Кто дальше прыгнет»; - Прыжки на фитболах; - Прыжки на батуте. Упражнение на релаксацию «Я на солнышке лежу».
28	18.04	Блок «Быстрота» - «Чья команда скорее соберётся». - «Встречный бег»; - «Кто быстрее»; - «Цифры в ряд»; ИМП «Ниточка - иголочка». Дыхательные упражнения.
29	25.04	Блок «Сила» - Отжимания из упора лёжа; - Удержание угла на гимнастической стенке из виса; - Прыжки через преграду; - Ходьба в приседе; - Бег со сменой скорости. П/и «Охотники и утки». Дыхательные упражнения.
30	16.05	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности. Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель 3. Бег на выносливость
31	23.05	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности. Тестирование: 1. Бег на 30 метров; 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 4. Упр. на гибкость. 5. Метание в цель.
32	30.05	Спортивные мероприятия «Готов трудиться, обучаться!». Эстафеты: 1. «Кто самый гибкий?» 2. «Кто самый меткий»; 3. «Самый сильный?»; 4. «Самый ловкий?»; 5. «Самый быстрый?». П/и по желанию детей.

Правила выполнения нормативов.

1. БЕГ НА 10, 30 МЕТРОВ.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

2. СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Тестируемым I ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

3. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

3.1 ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

4. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 5 МЕТРОВ.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

**Государственные требования
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	

3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки